

# もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

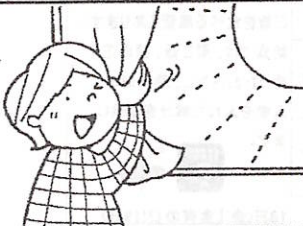
令和8年度 8・9月号



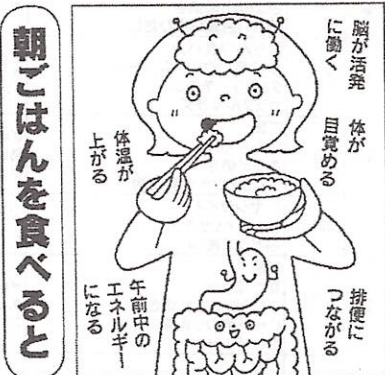
長い夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日の生活を元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、朝ごはんを含めた3食の食事をしっかりととり、生活リズムをととのえることが大切です。この夏休みで生活習慣が乱れてしまっている人は、2学期の始まりをきっかけに生活を見直してみましょう。

そして、まだまだ暑さが続くことかと思えます。体調には十分に注意をしながら生活をしましょう。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

| 早起き                                                                              | 早寝                                                                                | 朝ごはん                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。                                      | 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。                                       | 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。                                   |

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また、夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きに影響があります。なので、早起き・早寝も同時に心がけてみましょう。



## 野菜をおいしく食べよう!

8月31日は「野菜の日」



野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



## 野菜を食べると、いいととがいっぱい!

| おなかの調子が整う                                                                           | 成長をサポート                                                                             | 肌がきれいになる                                                                            | 肥満を防ぐ                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |

今月の地場野菜(使用予定)

福生市: 長ねぎ

羽村市: 長ねぎ・きゅうり

瑞穂町: 小松菜



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

